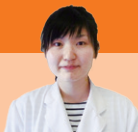


食事の ヒント

テーマ 旬の野菜で夏の疲れをリセットしよう！

秋は「食欲の秋」と言われるほど美味しい食材が豊富な季節です。里芋の粘り成分には胃や腸の壁を保護する働きがあります。今回は里芋を使った料理をご紹介します。

回答は
栄養部／小笠 有加
(おがさ ゆか)



電子レンジを使用した 里芋の下処理

- ①里芋は洗って1個ずつラップに包み(大きい場合は1/2個ずつ)、電子レンジ600Wで約5分加熱する(約200gの場合)。
- ②里芋の皮をむき一口サイズに乱切りにする。

里芋とまいたけのグラタン



【栄養量】

エネルギー 362kcal
たんぱく質 13.3g
食物繊維 5.1g

【材料(1人分)】

里芋100g、舞茸50g、玉葱50g、牛乳150ml、バター10g、小麦粉大さじ1、塩・胡椒少々、チーズ20g

- 【作り方】①フライパンにバター5gを溶かし、舞茸を焼く。電子レンジで下処理した里芋を加えて炒め、塩・胡椒をし耐熱皿に入れる。②同じフライパンにバター5gを溶かし玉葱を炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて弱火にし、粉っぽさがなくなるまで炒める。③牛乳を少量ずつ加え、とろみがつくまで中火で6-7分煮詰め、塩・胡椒をして味を調える。④①に③をかけチーズを散らし、オーブントースターで7-8分焼く。

里芋のスタミナ味噌炒め



【栄養量】

エネルギー 134kcal
たんぱく質 5.7g
食物繊維 1.4g

- 【材料(1人分)】里芋50g、豚挽肉25g、ごま油小さじ1/2 (A)味噌・酒・みりん・砂糖各大さじ1/4、しょうゆ小さじ1/4、豆板醤小さじ1/4

- 【作り方】①フライパンにごま油を中火で熱し、豚挽肉と電子レンジで下処理した里芋を加えて炒める。②全体に火が通れば、混ぜ合わせた(A)を回し入れて絡める。

ちょっと一言

里芋は水分が多く、芋類の中では低カロリーです。またビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。